



SERESCA

menú

COLEGIO LA SALLE BURGOS
MES NOVIEMBRE 2018



LUNES / MONDAY

VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY



5

Lentijas con verduras/lentil with vegetables
Crema de lentejas/lentils cream
Albondigas con tomate
Meatballs with tomato
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 695 Prot. 21g Hid. 67g Lp. 34g

6

Crema de calabaza, naranja y jengibre
Punking, orange and ginger cream
Pisto manchego/ "Manchego" pisto
Lomo con champiñón
Scallope with mushroom
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 421 Prot. 22g Hid. 35g Lp. 18g

7

Alubias con chorizo/beans with "chorizo"
Alubias en vinagreta/beans to the vinaigrette
Pavo con calabacín/sauteado
Turkey with zucchini
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 576 Prot. 30g Hid. 54g Lp. 22g

8

Sopa de fideos ecológicos
Organic noodle soup
Sopa de pescado/fish soup
Escalopines de ternera al queso
Beef with cheese
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 456 Prot. 22g Hid. 32g Lp. 19g

9

Arroz con tomate/Rice with tomato
Paella mixta/Mixed paella
Merluza al limón con ensalada
Hake with lemon and salad
Yogures variados/Varied yogurt
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 525 Prot.24g Hid. 66g Lp. 14g

12

Patatas marinera/Potatoes "marinera"
Ensalada campera/Potato salad
Pollo asado con manzana
Grilled chicken with apple
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 425 Prot. 22g Hid. 35g Lp. 21g

13

COCCIDO CASTELLANO COMPLETO
Sopa de fideos ecológicos/Organic noodle soup
Garbanzos con berza/chickpeas with cabbage
Morcillo, morcilla, chorizo y tocino
Meat, blood sausage, chorizo and bacon
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 659 Prot. 25g Hid. 55g Lp. 25g

14

Macaones boloñesa o carbonara
Macaroni with tomato or carbonara
Lenguaq con ensalada de tomate
Sole with tomato salad
Acedmiel
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 491 Prot. 20g Hid. 43g Lp. 19g

15

Crema de verduras/Vegetables cream
Coliflor ajo arriero/cauliflower "ajoarriero"
Escalope con ensalada de quinoa
Scallope with quinoa salad
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 473 Prot. 16g Hid. 47g Lp. 21g

16

Lentijas estofadas con arroz/lentils wit rice
Ensalada de lentejas/lentils salad
Bacalao con pisto/cod with pisto
Fruta en almibar/fruit in syrope
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 591 Prot. 22g Hid. 53g Lp. 19g

19

Sopa de fideos ecológicos/Organic noodle soup
Sopa de pescado/fish soup
Lomo con pimiento
Lopin with peppers
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 406 Prot. 17g Hid. 35g Lp. 22g

20

JORNADA GASTRONÓMICA
DESCUBRIENDO A LOS DINOSAURIOS

21

Garbanzos con bacalao/Chickpeas with cod
Ensalada de garbanzos/chickpeas salad
Albondigas con verduras
Meatballs with vegetables
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 616 Prot. 41g Hid. 55g Lp. 22g

22

Arroz con tomate/Rice with tomato
Arroz negro con calamares y all oil
Black rice with calamari and all oil
Merluza en salsa verde/hake in green sauce
Yogur ecológico/ecological yogurt
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 525 Prot. 25g Hid. 60g Lp. 12g

23

Fabada asturiana/Asturian fabada
Ensalada de alubias/Bean salad
Tortilla de patata con ensalada
Omelette with salad
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 662 Prot. 18g Hid. 67g Lp. 15g

26

Espaguetis ecológicos con tomate o con salmón
Organic spaghetti with tomato or salmon
Lenguaq con ensalada
Sole with salad
Yogures variados/Varied yogurt
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 491 Prot. 20g Hid. 50g Lp. 18g

27

COCCIDO CASTELLANO COMPLETO
Sopa de fideos ecológicos/Organic noodle soup
Garbanzos con berza/chickpeas with cabbage
Morcillo, morcilla, chorizo y tocino
Meat, blood sausage, chorizo and bacon
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 659 Prot. 25g Hid. 55g Lp. 25g

28

Crema de zanahoria y cúrcuma
Carrot and curcuma cream
Zanahorias rehogadas/cooked carrot
Escalope con calabacín
Scallope with zucchini
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 424 Prot. 19g Hid. 42g Lp. 12g

29

Lentijas con verduras/lentil with vegetables
Crema de lentejas/lentils cream
Tortilla de patata con ensalada de quinoa
Omelette with quinoa salad
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 623 Prot. 15g Hid. 47g Lp. 19g

30

Patatas a la riojana/"Riojana" potatoes
Patatas all oil/all oil potatoes
Pollo con verduras
Chicken with vegetables
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit
Kcal. 497 Prot. 20g Hid. 39g Lp. 19g

Sugerencias para la Cena/Suggestions for the dinner

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	6 SOPA / SOUP HUEVOS / EGGS LACTEO / LACTEAL	7 ENSALADA / SALAD PESCADO / POISSON LACTEO / LACTEAL	8 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	9 SOPA / SOUP TERNERA / BEEF FRUTA / FRUIT
12 CREMA / CREME PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	13 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	14 CREMA / CREAM HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT	15 SOPA / SOUP PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
19 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	21 SOPA / SOUP PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT	23 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
26 ENSALADA / SALAD TERNERA / BEEF FRUTA / FRUIT	27 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	28 SOPA / SOUP PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT	29 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	30 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Distribución del alimento a lo largo del día
Con carácter orientativo, se aconseja que las necesidades nutritivas en edad escolar se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:

- Desayuno + almuerzo de media mañana: 25% de la ingesta total de calorías diarias.
- Comida: 35 %
- Merienda: 10 %

TIPS FOR A BALANCED DIET

Distribution of food throughout the day
As a guide, it is recommended that the nutritional needs, at school age, are distributed throughout the day in the following proportion:

- Breakfast + mid-morning lunch: 25% of the total daily calorie intake.
- Lunch: 35%
- Afternoon snack: 10 %

INFORMACIÓN NUTRICIONAL